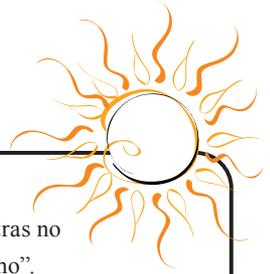


# Consejos Para Protegerse del Calor



Normalmente la temperatura es alta en el verano. Este calor puede ser peligroso cuando llega o sobrepasa los 100 grados durante el día, mientras no baja de los 80 grados durante la noche. A esto llamamos “Calor Extremo”.

## Haga lo siguiente para protegerse del calor:



- No se exponga al sol durante el día.
- Los ventiladores no les protegerán del calor extremo – use su aire acondicionado y déle buen mantenimiento.
- Si la temperatura dentro su casa permanece arriba de los 90 grados busque estar en un edificio con aire acondicionado.



- Tome suficiente agua y coma alimentos ligeros.
- Evite bebidas alcohólicas y con cafeína.
- Ponga atención – Sus medicamentos pueden cambiar su tolerancia al calor. Consulte a su doctor.



- Vista ropa amplia de colores claros y sombrero con visera ancha cuando salga.
- Báñese con frecuencia.

## ¡Ayude a otras personas cuando estemos en un Calor Extremo!

- Hable con sus vecinos, especialmente con ancianos que viven solos.
- Ponga sus mascotas en un área con aire acondicionado.
- Busque atención médica inmediata cuando alguien presente los siguientes síntomas:
  - Sudor excesivo y calambres musculares.
  - Una temperatura de 105 grados, con la piel caliente y reseca.
  - Confusión o inconsciencia.